



*Kdor vrača ljubezen, daruje
pšenično moko, kdor daje
vbogajme, daruje zahvalno
daritev.*

Sir 35,2

- **Uvod**
- **Osrednja tema:** Skrb za otroke v luči Božje besede: Učinki ločitve na otroke
- **Utrinek:** Binkošti
- **Medsebojni odnosi:** Neplačevanje preživnine in stiki
Jaz kot otrok iz razvezane družine
Ali je dobra ločitev možna, II. del
- **Skupina SRCE Sv.Duh v Škofji Loki**
- **Odmevi:** Romanje na Zaplazi
- **Koledar prireditev v prihodnjih mesecih**
- **Za vas smo prebrali:** Zaljubljeni v sanje
- **Oglasi, obvestila**

SPOMINI

Minilo je leto,
leto brez tvoje ljubezni.
Stiska me v grlu in
solze mi močijo lica.

Bom zmogla sama,
sama s spomini na tebe,
ki dal si mi krila,
krila ljubezni?

Še čutim dotik tvoj,
tvoje poljube na mojem telesu,
da vzdrgetam v hrepenenju
po tvojem objemu.

MELODIJA LJUBEZNI

Kje si, moj ljubljeni?
Da spati ne morem,
čakam tebe in tvoje objeme.

Kje si, moj ljubljeni?
Da stisnem se k tebi in
zaslišim utrip tvojega srca.

Kje si, moj ljubljeni?
Da bi zaigrali najini srca in
da zasliši se melodija ljubezni.

Cvetka LAVRIČ

Uvod

Pa je končno tu!
Pomlad namreč ...
In z njo nov optimizem, novo upanje, nov zagon.

V tem občutju so napisane tudi priložene pesmi naše prijateljice Cvetke. Morda bodo tudi Vas navdahnile z že skoraj pozabljenimi občutki.

Nadaljujemo temo o občutkih, ki jih doživljajo naši otroci - tokrat smo dodali osebno izkušnjo danes skoraj že odraslega dekleta.

Dotikamo se tudi preživnine in pogajanj. Morda malce pozno za nas, pa vendar: morda bo komu prišlo prav. In seveda še nekaj vabil k poletnemu dogajanju.

Poglejte okrog, sprehodite se po cvetočih logih in si naberite novih moči.

Splača sel!

Vili in Helena

Ločitev vpliva na vse otroke, ki jo doživijo. Zdi se, da nekateri hitro ozdravijo, medtem ko se drugi dolgo bojujejo s posledicami tega dogodka. Raziskave kažejo, da otroci, za katere se zdi, da so šli hitro skozi ločitev, doživljajo bitke pozneje.

"Za otroka je ločitev smrt družine, ki je bila celovita," pravi Linda Jacobs. "Otrok, ki doživlja ločitev, potrebuje čas za žalovanje. To pa je težko. Zato upoštevajte, da bo imel vaš otrok med svojim žalovanjem premore. A to naj vas ne zavede, misleč, da je šel že skozi ves proces žalovanja. Vmes potrebuje čas, da je otrok."

Vsak od vaših otrok bo novico o ločitvi doživljal po svoje. S procesom med ločitvijo in po njej se bo vsak spopadal po svoje. Jeza, krivda, strah, umik, nasilje, zanikanje, regresija (nazadovanje), samozaničevanje in depresija so običajni odzivi.

Otrok ločitev seveda lahko preživi in ozdravi. Lahko postane dober član družbe. A to zahteva kar trdo delo odraslih, ki ga obkrožajo. Za roditelja samohranilca je pomembno, da je povezan z Bogom in cerkveno skupnostjo. Razvija naj družinski in občestveni sistem podpore zase in za svoje otroke.

Nekatere Cerkve ponujajo posebne programe za otroke, katerih starši gredo skozi ločitev in razvezo. Obstaja dober program DivorceCare za otroke, www.DC4K.org, od 5. do 12. leta starosti, ki jim pomaga, da sprejmejo dogajanje ter ozdravljajo od bolečin, zmede in vseh drugih posledic ločitve.

Bog objublja pomoč staršem, ki ostanejo sami.

Oče sirotam in pokrovitelj vdovam je Bog v svojem svetem bivališču. Bog nastanja osamljene v hišo, vodi ujetnike ven, v srečo, uporniki pa prebivajo v suhi deželi. (Ps 68,6-7)

Sveti Oče, moji otroci te potrebujejo prav tako kakor jaz. Enako potrebujejo mene. Daj mi modrost in moč, da bom svoje otroke naučil, kako ravnati in si opomoči. Amen.

3.1 Čustveni odzivi

Vi in vaši otroci boste ob ločitvi doživljali nekatera enaka čustva: jezo, nizko samospoštovanje, žalost, osamljenost ... Ob takem dogodku jih doživlja vsak. Zavedajte pa se, da jih vi in vaši otroci doživljate ob različnih časih in na različnih ravneh.

"Otroci bodo doživljali še druga čustva: razdelitev lojalnosti do vsakega od staršev, krivdo, občutek, da so sami vsega krivi," opozarja Linda Jacobs. "Takšna doživljanja so običajna in jih je treba pričakovati. Otrokom lahko pomagate z besedami, da je to, kar čutijo v danih okoliščinah, povsem normalno. Naučite jih, kako se svojimi težkimi občutki lahko spopadejo in jih presežejo."

"Vse, kar sem lahko storil, je bilo, da sem poskušal biti najboljši oče, kar je mogoče," pravi Jure. "Otrokom sem poskušal na vse mogoče načine ustreči in streči. V njih so bile globoke rane in jeza, s katerimi se je bilo treba spopasti in jih predelati. Ker sem otroke dobil v skrbništvo, sem bil deležen njihovih čustev in občutkov. Naučiti sem se moral to zdržati in prijazno prenašati, kajti vedel sem, da prevetrujejo svojo jezo do mene, ki sem bil najbolj na dosegu."

Če imate otroke pri sebi, verjetno nosite večino konfliktnih čustev vaših otrok. Bodite pozorni na njihova dejanja in odzive ter jih vedno sprašujte.

»Čemú ta žalostni obraz? Nisi morda bolan? Če ne, kaj te stiska v srcu?« In silno sem se zbal. (Neh 2,2)

Dragi Gospod, pomagaj mi, da se bom znal zdravo spopasti s svojimi čustvi in da bi to naučil tudi svoje otroke. Prosim, da bi se počutili svobodne za pogovor z menoj o svojih ranah in skrbah. Amen.

3.2.A Jeza

Dr. Archibald Hart pravi, da moramo najprej razumeti smisel jeze, potem šele lahko pomagamo svojim otrokom, da se z njo spopadejo. Cilji jeze:

- * prisili vas, da se branite pred bolečino, ranami in strahom,
- * pomaga vam premagati ovire,
- * pomaga postaviti na pravo mesto, kar je bilo na napačnem,
- * pove vam, da vas nekaj ogroža.

Ali se vaši otroci odzivajo z jezo zato, ker čutijo, da jih novo dogajanje doma ogroža? Ali imate otroka, ki bi to, kar je narobe, spet postavil na pravo mesto? Ali pa se brani pred bolečino in strahom?

Dr. Hart in dr. Les Carter svetujeta, kako se je dobro odzvati na otrokovo jezo:

1. Poskušajte razumeti cilj njegove jeze.
2. Nanjo se odzivajte z veliko empatijo.
3. Izogibajte se svoji obrambni drži.
4. Otroku dovolite, da vam o jezi spregovori.
5. Uporabite tudi besedo ločitev.
6. Dajte jim vedeti, da se tudi vi bojujete s čustvi in prilagajanjem.
7. Ne mislite, da morate rešiti otrokove težave ali jim dati takojšen odgovor.

Odrasli pozabljamo, da je za otroka, ki se ne zaveda, kaj se dogaja, jeza lahko strašljiva. Vzemite si čas in mu pomagajte razumeti, da je njegova jeza popolnoma normalen odziv na razpad družine. Povejte mu, da ni dobro, če sam rani druge zato, ker je on notranje ranjen.

Mil odgovor pomirja togoto, žaljiva beseda pa zbuja jezo. (Prg 15,1)

Ljubeči Bog, prosim, da se mi moji otroci odprejo ter mi povedo o svojih notranjih bojih in čustvih. Pomagaj mi spoznati najboljši način, kako jim lahko pomagam. Amen.

3.2.B. Primerno izražanje jeze

"Zelo poredko znajo otroci svojo jezo izraziti primerno," pravi Linda Jacobs. "Večina jo izraža tako, da kričijo in se neprimerno vedejo. Lahko brcajo, se tepejo, nenadzorovano jokajo, mečejo stvari in podobno. Takšen način izražanja jeze jih pogosto privede v težave. Nekateri otroci v jezi doživljajo strašen izbruh moči. Dobro jim je ponuditi konstruktivne misli o tem, kaj naj storijo z vso to močjo, ki jo doživljajo v jezi. Naučite jih posesati po tleh, igrati nogomet, teči, pomivati zidove (kopalnico) ali igrati kakšno glasbilo. Ko otrok kriči in žali, ga pustite in se ne prerekajte z njim. Usedite se z njim in mu stari povejte takrat, ko je umirjen. S tem boste med seboj in njim ustvarili nekaj prostora in neko mejo."

Kot starši oblikujte tudi izražanje svoje jeze. Otroci se bodo izražanja lastne jeze naučili iz vašega zgleda, ne iz vašega govorjenja in nasvetov. Poučite jih, kaj v svojem domu še sprejemate in dovoljujete ter česa ne.

Spodbudite otroke ter jim omogočite prostor in čas, da bodo o svoji jezi lahko spregovorili, ne da bi bili vi zato žalostni. Dovolite jim povedati, da so jezni, ne da bi se vi žalostili. Spodbujajte otroke, da razmišljajo, kako lahko izražajo svojo jezo, ko se bo naslednjič spet pojavila.

Morda ne boste razumeli, zakaj mora vaš otrok doživljati vso to jezo. Sveto pismo pravi, da vam ni treba razumeti - dovolj je, da računate na Boga.

Vi ste moje priče, govori Gospod, in moji služabniki, ki sem jih izvolil, da spoznate in mi verjamete, da uvidite, da sem to jaz! Pred menoj ni bil noben bog upodobljen in za menoj ne bo nobeden. (Iz 43,10)

Gospod, hočem računati nate. Pomagaj mi oblikovati svoje zaupanje vate, da bodo moji otroci videli in spoznali tebe, ki boš poskrbel za njihove rane in za njihova srca. Amen.

Danes so binkošti ... Zanimiv praznik. Praznik Svetega Duha.

Sliši se tako preprosto, ampak si težko predstavljamo, kaj vse to pomeni ... Zgodilo se je 50 dni po veliki noči, po Jezusovem vstajenju od mrtvih. Apostoli so bili najprej prestrašeni in so se skrivali pred drugimi, potem pa so naenkrat postali pogumni in močni ... Upali so se iti na ulice in trge ter oznanjati Jezusa.

Kaj se je zgodilo?

Sveto pismo nam govori, da so prejeli Svetega Duha, ki jim ga je obljubljal Jezus. Bili so opogumljeni in navdušeni - polni Duha! In to praznujemo danes. Da bi tudi danes znali biti navdušeni, polni ljubezni, veselja in miru, kar so po besedah apostola Pavla sadovi Duha.

Pridi, Sveti Duh!

Ko ste v dvomih, kaj narediti v zvezi s stiki, pozabite nase in na svoja čustva do partnerja.

Zagotovo neizpolnjevanje materialnih obveznosti in dolžnosti povzroča mami veliko težav in dodatnih obremenitev - a tu so spet na tehtnici koristi otroka in ljubezen do njega z ene strani ter jeza, zamere, prizadetost in formalne, sodno določene obveznosti, ki se jih oče ne drži, z druge strani.

Z načinom, kako stike izvajata, starša izkažeta svojo odgovornost in ljubezen do otrok in pri njih ohranjata in utrjujeta občutek varnosti, sprejetosti in zavedanja, da so zaželeni in ljubljeni, čeprav ne živijo več vsi skupaj ...

Na koncu tega ciklusa člankov, namenjenih problematiki stikov, še nekaj o povezavi vzdrževanja ali prekinitve stikov z (ne)plačevanjem preživnine. Nedvomno je treba račune plačevati, otroka nahraniti in obleči, nedopustno pa je izsiljevati plačevanje s prepovedjo stikov! Še huje je, če v otroku zbudamo odklonilnost ali prebujamo zamere do očeta z očitki, »da morate ga sami vzdrževati«, »da je vse breme na vas, ker oče ne plačuje preživnine« in ker, zagotovo, »s tem kaže, da ga nima rad« ...! Kaj sploh reči o odgovornosti roditelja, ki ne prispeva svojega materialnega deleža pri vzdrževanju otroka ali se izgovarja, da ne daje denarja, »ker ga mati zapravi« ali »ker ji ne zaupa, da ga bo porabila za otroka ...«? V obeh primerih je tisti, ki je resnično kaznovan in čuti bolečino zaradi ravnanja staršev - predvsem otrok!

Oče lahko - z izogibanjem dolžnosti prispevanja k vzdrževanju otroka - kaže, koliko odgovornosti premore, kako kratkovidno razmišlja, če misli, da se s tem »maščuje« otrokovi materi, ker jo spravlja v težave. Predvsem pa s tem zelo odprto pokaže, kakšen je njegov čut odgovornosti, pokaže svoj odnos do otroka in koliko je prizadeven pri tem, da bi se slednjemu zagotovilo (vsaj) najnujnejše gmotne dobrine po razpadu

družine. Odpre pa se tudi vprašanje, ali si stikov sploh želi glede na to, kako se izogiba osnovni odgovornosti, ki jo ima, kot roditelj!

Mati pa, ki ob tem, ko oče ne izpolnjuje (celo zakonsko opredeljenih) dolžnosti, včasih uporabi »edino orožje«, ki ga ima zoper njega: da mu odtegne srečanja z otrokom, dokler svojih obveznosti ne poravna ali se zadeve ponovno ne rešijo na sodišču (kar pa, vemo, traja včasih tudi leta dolgo). Včasih v nemoči, žalosti in prizadetosti mati pred otrokom očeta tudi sramoti. Morda ji to kratkotrajno prinese olajšanje, ker izpove svojo jezo in bolečino. V otroku pa zbuja občutek krivde (zaradi nesporazumov med staršema in zaradi mamine žalosti na primer), predvsem pa v njem utrjuje občutek, *da ga je oče zavrnil in ga nima rad, ker se tako vede, predvsem pa, da je mami v breme*. Si lahko zamišljate, kaj preživlja otrok pri tem? Razumljivo je, da mu zbudi odpor in ne želi videti očeta, velikokrat pa s svojim neprimernim vedenjem doma in v šoli spravi v stisko tudi mamo.

Težko je najti kakšno besedo pojasnila ali v bran očetu, ki pusti mater samo z vsemi skrbmi vzgajanja in preživljanja otrok. Lažje je razumeti in podpirati mater, ki se znajde v tem položaju, ko nemočna, ker sodni mlini meljejo tako počasi, izbere včasih tudi takšno, za otroka in njegov odnos z drugim od staršev (pa tudi do nje!) nepravdo pot. Kakor koli že, gre za dve odrasli osebi, ki bi se morali zavedati odgovornosti za otroka, ki sta si ga (največkrat) oba želela in *je prišel kot darilo, kot sad njune želje!* Pomembno je dojeti, *da nismo in ne moremo biti odgovorni za vedenje drugega od staršev, da pa smo odgovorni za svoje vedenje in da ga sami izbiramo!* Tu mislim predvsem na izgovore, ki se velikokrat glasijo: »Če bi se ona vedla drugače ...« ali »Če bi bile okoliščine drugačne ...« ali »Tako se vedem, ker je on takšen ...« in podobno, ko opravičilo za svoje ravnanje iščemo zunaj sebe in ga pogojujemo s spremembo okoliščin ali vedenja drugega. Drugi so takšni, kakršni pač so, in okoliščine so, kakršne v tistem trenutku življenja so. Oblast imamo edino nad tem, kaj si bomo mislili o tem, kar je, in kako bomo glede na to, kar si mislimo, ravnali: na izbiro imamo, ali bomo ravnali v skladu z lastnimi načeli in vrednotami. V tem primeru imamo kontrolo nad seboj in se na življenjske razmere odzivamo v skladu s svojimi vrednotami in tako, kakor verjamemo, da je prav - ne glede na ravnanje drugega. To seveda, zahteva napor, izpolni pa nas s prijetnimi občutki doslednosti sebi in tistemu, kar nam je dragoceno.

Vedenje, pri katerem starša obračunavata drug z drugim, prinaša največ bolečin in prizadene najbolj otroka, ki resnično ni kriv niti odgovoren zato, KER JE, hkrati pa razgali značaj in človeške lastnosti obeh roditeljev. Takšni krizni položaji v odnosih in življenju so priložnost, da pridejo na dan najnižje človeške lastnosti ali da skoznje zorimo, se spreminjamo in dosegamo življenjsko modrost. In kaj ste/boste vi izbrali?

Zagotovo neizpolnjevanje materialnih obveznosti in dolžnosti očeta, ki ne živi več z družino, povzroča mami veliko težav in dodatnih obremenitev - a tu so ponovno na tehtnici koristi otroka in ljubezen do njega z ene strani, in jeza, zamere, prizadetost in formalne, sodno določene obveznosti, ki se jih oče ne drži, z druge strani. V tem primeru velja pravilo: *ko ste v dvomih, kaj narediti v zvezi s stiki, pozabite nase in na svoja čustva do partnerja. Vživite se v otroka in njegove potrebe*. Želje in dvomi glede tega, kako bi morali ravnati, bodo izginile kar same od sebe! To pomeni tudi, da kadar boste zaznali očetovo odtujenost otroku ter otrokovo bolečino in zamero do očeta, ki ju čuti zaradi očetove zavrnitve - *stikov ne boste na silo podpirali*. In to boste očetu tudi jasno povedali. Mirne vesti in brez prizvoka maščevanja -verjetno bo tisto, kar boste povedali, prežeto s skupno doživeto bolečino, ki jo zaradi tega delita z otrokom.

Seveda pa to ne pomeni, da kot mama in skrbnica otrok ne boste ubrali potrebnih poti, da bi jim zagotovili tudi gmotne razmere, za katere je odgovoren oče. To za mamo pomeni dodatno obremenitev in izgubo energije, ki bi jo lahko uporabila za kaj drugega, sodi pa med naloge, ki jih sprožijo življenjske okoliščine, nad katerimi se je neplodno hudovati.

Življenje je takšno, kakršno pač je v tistem trenutku.

Svobodno izbiramo, ali bo iz nas naredilo žrtev ali zmagovalca (v smislu vdajanja težavam pri eni izbiri in/ ali njihovega premagovanja, če se odločimo drugače), tako da bomo pridobili modrost in notranjo trdnost. Nevarnosti se lahko izognete »po liniji najmanjšega odpora« (in prepoveste stike) ali pa jo izkoristite kot priložnost, s katero se ojačate, se urite v *preseganju* nestrpnosti, maščevanja in bolečine ter v *poglabljanju* vere, zaupanja in potrpljenja, *pridobivate modrost*, zaradi katere postajate svetel vzor in opora otroku, ki je prav tako v stiski. Postanete vir, iz katerega bo črpal pri nadaljnjem spopadanju z življenjem. Tako se bo lahko učil iz stare kitajske modrosti, namreč da je *kriza* nevarnost, a hkrati priložnost. Ne zamudite je. In to ne samo v zvezi s stiki!

Medsebojni odnosi: Jaz kot otrok iz razvezane družine
Nina Reščič

1. 11. 2009 Dragi dnevnik! Pišem, ker sem v stiski ... Napisati moram članek za revijo in ne znam začeti. Nikoli prej se mi ni zdelo, da bi mi kaj takega lahko povzročalo težave - jaz vendar nikoli ne ostanem brez besed. Pa vendar ...

Jaz kot otrok iz razvezane družine - kje naj začnem? O čem naj pišem? Kaj pravzaprav se sploh grem?!? Zakaj je moja zgodba sploh vredna omembe. Nič posebnega nisem ...

Ne štejem več, kolikokrat sem že povedala svojo zgodbo. »Da, otrok ločenih staršev sem. Da, poznam očeta. Koliko let sta ločena? Oh, uradno že 21 let, neuradno pa živimo ločeno kakih 11. Zakaj? Mami se je vedno trudila, da bi mi bilo kar najboljšje v življenju, in zato pozabila nase, da sem lahko prvih 10 let odraščala ob obeh starših ... Ne, potem ni šlo več - za vse je bilo boljše, da **SMO** šli narazen ... Če imam stike z očetom? V zadnjem letu sva se dobila kakih desetkrat, prej deset let sploh ne. Ah ne, ni mi težko govoriti o tem.«

Potem je prišla sobota posveta skupine SRCE. Mami sem že nekaj mesecev prej obljubila pričevanje - kljub vsemu mi ni težko govoriti o tem (kot sem že prej tisočkrat povedala). In ni mi bilo težko - še 5 minut, preden sem šla pred ljudi, sem imela veliko idej, kaj vse bom povedala. Imela sem pripravljenih nekaj svojih zgodbic, nekaj 'simpatičnih' stavkov, s katerimi bi razbremenila vzdušje, nekaj duhovitih domislic - predvsem pa naj bi vse imelo rep in glavo (rada imam sistematičnost in urejenost). In končno sem se znašla na odru, pred 30 ljudmi, ki so željno čakali mojih besed ... začela sem ... in po nekaj besedah planila v jok ... Jaz, ki nisem jokala še pred nikomer, razen pred mami (pa še takrat zaradi neuspeha v šoli, glasbeni ...). Oh ja, velikokrat sem jokala sama zase (pa saj to počnemo vsi), vendar nikoli pred drugimi ... Niti pred najboljšimi prijatelji ne. In jaz, ki sem se vedno trudila biti sončna, nasmejana, nekdo, ki ne obremenjuje drugih s svojimi težavami, sem jokala kakor dež pred 30 ljudmi - večinoma neznanimi ... - in v dobrih 20 minutah nisem povedala ničesar od načrtovanega ...

Pri vsem skupaj je najhujše, da ne razumem, zakaj sem se zlomila ... Nikoli mi ni bilo nič hudega. Mami se je vedno trudila, da bi mi bilo lepo ... Nikoli nisem ničesar pogrešala - tudi takrat ne, ko nama je šlo res »na tesno«. Sploh nisem vedela za to ... Vpisala sem se na gimnazijo, ki sem si jo sama izbrala - zraven obiskovala srednjo glasbeno šolo, ker sem sama to želela. Bila sem animatorica na mnogo koncertih, igrala v godbi, orkestru, pela tam in tam ... In mami mi je to brez besed omogočala - vozila me je, kamor sem hotela, prišla na vsako, še tako nepomembno predstavo, nastop ... Samo da sem imela vedno nekoga, ki sem mu lahko pomahala z odra. Ne, nisem pogrešala očeta.

Vedela pa sem, da bi bile stvari lahko precej drugačne, če bi bili skupaj ... Mnogo stvari je, ki jih otroci opazimo, čeprav se starši še tako trudijo, da bi nam jih prikrili. Oh ja, opazila sem mamino žalost, videla njeno nelagodje na srečanju družin v šoli, pri skavtih, na zaključkih duhovnih vaj ... Nisva se imeli kam priključiti, nisva 'pasali' nikamor in ni mi bilo vseeno. A vendar lahko rečem, da nisem pogrešala očeta. Lik očeta ja, svojega očeta ne ... Razen nekaj kratkih odsekov se prvih 10 let ne spominjam prav dobro - imam nekaj lepih spominov in malo več ne tako zelo lepih ... Nekaj je takih, ki bi jih rada pozabila. Pa vendar vem, da je oče z mano vedno delal lepo ... V letih po dokončni ločitvi sem ga srečala nekajkrat na cesti - malo sem se ga bala in nikoli nisem imela prevelike želje po druženju. Mami mi nikoli ni prepovedala stikov, vendar sem se čutila

krivo, če sem se pogovarjala z njim - ne glede na vse sva zaradi njega precej trpeli. In potem je izginil ... Občasno sem slišala kakšno zgodbo o njem - da živi tu, da se je spet poročil, da dela tukaj ... A meni se nikoli ni oglasil. Prizadelo me je, ker se ni spomnil niti na moj rojstni dan ... Ko bi se vsaj podpisal na vizitko, ki so mi jo vsako leto poslali njegovi straši ... Končno sem se sama odločila, da naredim korak proti njemu. Bližala se je moja matura v glasbeni šoli in pred tem sem imela tri koncerte. Po starih starših sem mu poslala vabilo ... in upala, da se bo odzval vsaj na eno. Kljub vsemu je on želel, da se vpišem v glasbeno šolo. Prvi koncert je zamudil, ker ni izvedel zanj pravočasno, na druga dva je prišel. Počasi se je led začel prebijati ...

Zadnja tri, štiri leta sva v stikih. Najprej enkrat, dvakrat na leto, zdaj malo pogosteje ... Pa vendar se zgodi, da od njega ni glasu tudi po mesec ali dva ... Včasih pokličem jaz, raje pa to prepustim njemu. On je oče, jaz sem otrok ...

Nikoli nisem trpela, ker sem odraščala samo z mamo. Žal je realnost taka, da nas je vedno več »razvezanih otrok«. Veliko jih je, ki se znajdejo med dvema ognjema. Meni je bila ta izkušnja prihranjena - vedno sem vedela, na koga se lahko obrnem, vedno vem, komu sem na prvem mestu. In kljub temu iščem potrditve na vsakem koraku - kot verjetno večina drugih v enakem položaju ... Jaz imam problem s perfekcionizmom, kdo drug ima problem s čim drugim.

Nič posebnega nisem, moja zgodba ni žalostna, ni tragična - a mi je pred nekaj sobotami vendarle spodnesla tla pod nogami. Čeprav mi je težko zaradi tega, čeprav res sovražim občutek, da sem se zlomila pred tako veliko ljudmi, sem po svoje hvaležna za to izkušnjo ... Zdaj vem, da bom morala delati pri sebi - da bo potrebnega še precej »duševnega razkopavanja«, preden bom res lahko rekla, da sem vse predelala. Tega me je malo strah. Velikokrat se mi čudijo, kako lahko počnem toliko stvari in si neprestano nalagam še nove in nove dejavnosti ... Meni to ni težko, ker: prvič, rada počnem, kar počnem, in drugič, lažje nadziram vse to.

Seveda rada počnem vse to - je pa veliko resnice tudi v tem, da tako odložim svojo bolečino na stranski tir. Zdaj vem, da bom enkrat to morala prekiniti in se najprej posvetiti sebi, sicer se utegne zgoditi, da se mi bodo tla spodmaknila tudi na področjih, kjer se sicer počutim varno.

Medsebojni odnosi:

Ali je dobra ločitev možna?

II. del: Korektno pogajanje (Jeffrey Cottrill)

Pripravil: Vili Granda

Original na strani: (<http://www.divorcemag.com/articles/Mediation/negotiation.html>)

Pogajalske veščine nam bodo pomagale, da bomo dosegli uresničitev nekaterih svojih potreb in želja, ne da bi razburili ali odvrnili drugo stran od možnega dogovora. V nadaljevanju je nekaj nasvetov, kako lahko s pogajanjem rešujemo nesoglasja in izoblikujemo boljše medsebojne odnose.

Vsak izmed nas je že kdaj slišal za dolgotrajno in težko ločitev, pravo nočno moro za obe strani, pri čemer nobena ni hotela popustiti in je postopek trajal več let, ne glede na vse stroške, ki so pri tem nastajali. Poznamo tudi primere, pri katerih se ena stran "častno umakne" in si noče "mazati rok", v ozadju pa je največkrat nesposobnost komuniciranja ali bojazen pred zahtevami z druge strani. Ločitve so najpogosteje procesi, ki uničujejo vse za sabo, in na koncu je vsaj ena izmed strani razočarana: tekma "dobiti-izgubiti" se pogosto zaključi z zagrenjenostjo in razočaranjem, vsaj za enega izmed nekdanjih partnerjev. Pri ločitvenih procesih so prav zato postale mediacije in sporazumne ločitve bolj priljubljene kakor prejšnji način "jaz zmagam - ti zmagáš". Namesto pritiskov ene strani na drugo, da na koncu zmaga le ena, se pokaže kot mnogo bolj konstruktivno sodelovanje pri oblikovanju dogovora - s pogajanjem tudi v ločitvenem procesu.

Pogajanja so zelo pomembna osebna veščina - veščina, ki nam pomaga, da se izvlečemo iz še tako kočljivega položaja, čeprav se zdi, da vse okrog nas vlada popolna zmeda. Ne glede na to, ali je na drugi strani nekdanji partner, prijatelj, sorodnik, sosed, sodelavec ali predstojnik, strokovnjak ali celo naši otroci, nam bodo omogočila, da bomo sposobni na stvar pogledati trezno in jasno, morda celo skozi njihove oči - in tako bomo ustvarili rešitev, ki bo za obe strani sprejemljiva.

Korektnost do druge strani

Seveda mi vemo, kaj hočemo! To je še najlažji del. Toda pokažimo tudi spoštovanje do druge osebe in njenih potreb, tako da bodo pogajanja sploh mogoča. Včasih je mogoča rešitev, ki zadovolji cilje in potrebe obeh strani, včasih pa so cilji in potrebe ene strani diametralno nasprotni drugi strani - toda če bo vsaj ena od strani razumela stališče drugega in pokazala empatijo za njegov pogled na zadevo, se lahko položaj obrne v povsem novo smer, s čimer bo mogoč izhod s sporazumno rešitvijo.

Ena najtežjih ovir pri uspešnem pogajanju je takrat, ko ena od strani stopi na "okope" in se z nasprotno stranjo sploh ni pripravljena o ničemer dogovarjati. Na primer: če obe strani vztrajata pri polnem skrbništvu otrok, hkrati pa povsem zavračata možnost dogovora, nadaljevanje procesa ni mogoče. Toda če eden izmed partnerjev stopi naproti drugemu - še bolje, če sta se oba pripravljena pogovarjati o skupnem skrbništvu - se proces lahko nadaljuje k ustrezni rešitvi. Pametni pogajalci vedo, da bodo morali med pogajanja privoliti v kompromise in se ne bo zgodilo, da bi dobili vse, kar so si zaželeli.

Včasih se zgodi, da dogovor ni mogoč, ker ena izmed strani želi povrniti drugi za vse, v čemer jo je druga stran prizadela. To nujno zaostri konflikt in zmedo, ki se ji želimo izogniti. Ne vdajmo se sovraštvu in jezi. Tudi če ta čustva do druge osebe nosimo v sebi, jim med pogajanja ne dovolimo, da bi prevladala. Zpomnimo si, da želimo doseči uravnotežen dogovor in ne, kako mu bomo "dali lekcijo".

Pri pogajanjih govorimo o medsebojnem sodelovanju, ne nasprotovanju ali nagajanju. Če želimo, da bo druga stran razumela naše potrebe in naredila kompromis v našo smer, ji moramo omogočiti isto. Torej: PRISLUHNIMO drugi osebi. Pustimo ji dovolj časa in prostora, da jasno izrazi svoje potrebe in želje. Poskušajmo ostati spoštljivi in razumeti, kako gleda na isto stvar z drugega zornega kota; morda je to najpomembnejša stvar, ki jo bomo lahko storili med ločitvijo ali v drugem kočljivem položaju. Če poslušamo drugo stran, jasno sporočamo svoje pričakovanje, da tudi ona prisluhne nam. Več ko kažemo spoštovanja in pozornosti do drugega, bolj lahko pričakujemo, da bo tudi druga stran počasi zapustila svoje okope, za katerimi se skriva, ter nam pokazala enako mero pozornosti in spoštovanja.

Tudi kadar vemo, da je nekaj, kar druga stran želi ali hoče, za nas povsem nesprejemljivo, nekorektno, morda celo žaljivo, je nikor takoj ne kritizirajmo ali obsojajmo. Če npr. rečemo: "Tega ne moreš storiti!" ali "Mar sem videti neumen?" ali "Samo preko mene mrtvega!", bomo dali dobro iztočnico za moč argumentov in razvoj prepira ter bomo porušili še tisti kanček razumevanja, za katerega obnovo smo se trudili. Namesto tega prisluhnimo drugi strani, nato pa dobro premislimo in se vprašajmo, kako bi našli pot iz zapletenega položaja, da bi kljub vsemu uresničili nasprotujoče si želje in potrebe. Ali je mogoče najti pot, po katere zaključku bosta oba zadovoljna, ali pa se sprijaznimo, da bo na koncu vsaj eden izmed naju nesrečen ali celo oba. Zato se vprašajmo, ali je tista stvar za nas resnično toliko pomembna, kakor se nam zdi v tistem trenutku. Ali bomo res toliko izgubili, če se bomo tej konkretni stvari odrekli v prid druge strani, se žrtvovali, da bo dogovor možen ... Morda pa se zadaj skriva rešitev, ki bi lahko zadovoljila obe strani?

Pred nas bo postavljena zahteva, da gremo po novi poti in pustimo preteklost za seboj. Ne smemo odpirati starih ran in vnašati v pogajanja preteklih zamer ter misliti, da nam bo tako uspelo. Poiščimo si drug prostor za izražanje svoje jeze in zamorjenosti - pri svetovalcu, podporni skupini ... - tako da bomo lahko umirjeni in razsodni pred drugo stranjo, da bomo sposobni sodelovati z njo, kolikor se v takšnih težavnih okoliščinah da.

Celovito poznavanje in razumevanje perspektive druge strani kakor lastne je prvi pogoj za uspešno pogajanje, s katerim poskušamo rešiti nastali problem.

Bodimo korektni in odkriti tudi do sebe

Pogajanja so nekje vmes med daj in vzemi. Kakor je nujno potrebno, da prisluhnemo drugi strani v njenih željah in potrebah, je nujno tudi, da prisluhnemo sebi. Kolikor je z naše strani spodobno in spoštljivo, da poskušamo biti kolikor se le da korektni do druge strani, tako je prav, da v zameno pričakujemo enako ravnanje do nas. Brez tega na koncu ne more biti korektnega dogovora.

Občasno so mogoči trenutki, ko bo ena izmed strani bolj pritiskala na drugo, ker se bo počutila nelagodno zaradi dogovora v prejšnji stvari in bo želela izenačiti raven moči. Morda jo bo popadel strah ali bo začutila, da je prejšnjič preveč popustila. Poglejmo: pogosto se zgodi, da je ena stran v zakonu prevladujoča in v ločitvenem procesu žal potekajo stvari po istem ključu, čeprav gre zveza narazen. Lahko se zgodi, da bo ena stran pripravljena mnogo bolj popuščati od druge, morda zaradi občutka krivde, morda zato, ker zna druga stran jasneje povedati svoje zahteve. Toda pri pogajanjih ni poti, po kateri bi govoril le eden, drugi pa bil tiho, pri čemer bi dobival le eden, drugi pa popuščal! Treba je iskati primerno rešitev za oba! Tukaj se pokaže vloga tretje strani (npr. mediatorja ali svetovalca), ki zagotovi, da v pogajanjih enakomerno sodelujeta oba: preprosto mora poseči vmes, kadar se ena stran ne sliši dovolj, tako da obe prideta do besede.

Če ni na voljo tretje, nevtralne strani, se bomo morali postaviti zase, ko bomo imeli občutek, da želi nekdo izkoristiti naš občutek krivde ali omahovanja. Povsem v redu je, da prisluhnemo drugi strani, da slišimo njene želje in potrebe, toda ne smemo dopustiti, da nas to povsem preplavi. Bodimo odločni, če čutimo, da nismo dovolj slišani, ne prepustimo se občutkom krivde in sramu.

Če oseba, s katero se pogajamo, ne bo sposobna opustiti svojega nerazumnega obnašanja, v dvoje ne bomo imeli nikakršnih možnosti, da dosežemo korekten dogovor - v tem primeru bo prisotnost tretje, nevtralne strani nujna. Včasih dela čudeže že odločna drža v pogajanjih. Nekdo, ki je v odnosu navadno prevladoval, bo zaradi naše odločnosti zmeden in bo že zato iskal druge možnosti za dogovor.

Kadar je druga stran razumevajoča in nam je pripravljena kaj odstopiti, naj nas ne bo sram to sprejeti. Po drugi strani pa seveda preverimo, kaj hoče druga stran v zameno. Sprejemanje pobud druge strani je prav tako pomembno kakor oblikovanje primernih ponudb z naše strani: v obeh primerih je smisel pogajanj, da je dogovor "jaz zmagam - ti zmagaš" bolj uravnotežen.

Kakor je važno, da mi prisluhnemo drugi strani in jo poskušamo razumeti, je važno tudi, da bo druga stran prisluhnila nam in nas poskušala razumeti. Pogajanje je sodelovanje: deluje izključno takrat, ko sta obe strani enakovredni, ko nobena ne prevladuje nad drugo.

Boljši izid

Obstaja kar nekaj prednosti, ki govorijo v prid pogajanj, kadar bi bila druga možnost boj na vse ali nič. Pogajanja preusmerijo našo pozornost k našemu bivšemu partnerju - lahko se celo zgodi, da prejšnja sovražnika postaneta prijatelja - ker delata skupaj za dobro obeh. Lahko se izognemo povečevanju zamere, sovražnosti in mučnim položajem zaradi vztrajnega nasprotovanja; lahko se izognemo izgubljanju energije za prazen nič, stresu in čustvenim stiskam zaradi vztrajanja pri "za vsako ceno"; z drugo stranjo lahko dosežemo korekten, za oba sprejemljiv in zadovoljiv dogovor.

Učimo se pogajalskih veščin in ugotovili bomo, da bomo z njimi uspešnejši tudi v drugih življenjskih položajih. Sledimo napotkom, ki so opisani zgoraj, in na koncu nam bo v uteho tudi, da ne bo več bojev, v katerih bi nas premagali.

Pravila pogajanj - DA in NE

Še nekaj pravil, kaj se sme in kaj se ne sme (pri pogajanjih):

DA:

- pazljivo prisluhnimo in poslušajmo,
- kažimo spoštljiv odnos do druge osebe,
- jasno opišimo svoj vidik na celotno zadevo - brez obtoževanja ali jokanja,
- jasno razdelimo področja, na katerih se ne bomo pogajali, od področij, na katerih smo pripravljene sklepati kompromise,
- iščimo srednje rešitve, ki bi lahko zadovoljile obe strani.

NE:

- v dogovarjanje ne vnašajmo preprirov iz preteklosti,
- ne prekinjajmo druge strani, ne žalimo in ne obtožujmo je niti ne bodimo do nje pokroviteljski,
- ne stiskajmo druge strani v kot z absolutnimi zahtevami - izogibajmo se frazam, kakršne so: "Ti moraš ..." ali "Nikoli ne boš ...",
- ne odpovejmo se svojim zahtevam zaradi zastraševanja z druge strani ali občutkov krivde,
- ne pričakujemo, da bomo dobili vse, kar hočemo.

SKUPINA SRCE V JAVNOSTI

Skupina Srce Sv. Duh pri Škofji Loki
Zapisala: Metoda Gradišek

ŽIVLJENJE JE BOLEČINA, PREMAGAJ JO (bl. Mati Terezija)

Prvi torek v juniju bomo škofjeloški »SRČKI« zaključili drugo šolsko leto našega mesečnega srečevanja. V tem času se je nabralo precej dragocene vsebine, ki nas je vsak prvi torek v mesecu vse bolj zblíževala. Če so bila naša prva srečanja »hoja po neznanem«, lahko danes napišem, da smo postali prijateljsko-zaupna skupina, v kateri smo našli varen prostor za ubesedovanje vseh bolečin, ki smo jih potlačili v nezavedne globine svoje biti.

Temeljna zasnova naših srečanj je knjiga Frances Wilks: INTELIGENTNA ČUSTVA. V tem času smo predelovali: jezo, tesnobo, strah, krivdo, sovraštvo, zavrnitev in ljubezen. Na prvih srečanjih, ko smo se še »tipali« in spoznavali, kdo je kdo, smo se vedno držali pravila, da ne bomo ničesar prehitevali. Prve izpovedi so bile bolj »okvirne«, pa vendar so kazale, da smo na pravi poti. Potreben je bil čas, da je na srečanjih začelo pri posameznikih, ki so začutili, da je »teren« dovolj varen, prihajati do pravega besednega »izbruha«. Ta osvetljuje in čisti bolečino, ki jo kot posamezniki skrivamo pred seboj in drugimi. Pokazalo se je, da ima vsak izmed nas ob nekem čustvu svojo zgodbo, ki je hkrati težak križ, ki ga nosi.

Pri teh spoznanjih je bila meditacija in molitev zdravilo, ki vnaša v ranjeno dušo mir. Ob teh molitvah smo vsi čutili, kako pomembno je, da se znamo poslušati in s spoštljivim razumevanjem sprejemati vsako težko zgodbo. Ko beseda meso postane, teža molka postaja manjša. Življenje dobiva bolj sveže barve in v takšnem razpoloženju začne človek delati nove korake. To pa je cilj našega druženja.

Družimo pa se tudi na naših izletih, ki jih vedno skrbno pripravi Edo. V aprilu smo se podali v škofjeloško hribovje. Po sveti maši v kapeli p. Pija v Škofji Loki smo se odpeljali do Sv. Andreja in pot nadaljevali v pohodniškem koraku do Sv. Ožbolta. V obeh cerkvah, ki predstavljata dragocen kulturni zaklad, smo se v skupni molitvi in s pesmijo zahvalili Gospodu za vse, kar nam daje.

Naj ta zapis zaključim z mislijo Chiare Lubich: *Bolje manj popolno, toda v edinosti z brati, kakor še tako popolno, pa ne v edinosti z njimi, kajti popolnost ni v idejah ali v modrosti, temveč v ljubezni.*

Odmevi:
Zapisala: Alenka TOMC

Peš romanje k Mariji na Zaplaz

V nedeljo, 2. maja 2010, smo se srčki priključili tradicionalnemu, letos že 15. peš romanju po poti naših prednikov - z Žalostne gore na Zaplaz.

Ob 6.30 nas je blagoslovil mokronoški g. župnik, potem pa smo vzeli pot pod noge mimo znamenj, kapelic in cerkvic. Ob njih smo se kratko ustavili za molitev in pesem. Pot, dolga 28 km, nas je vodila večinoma po travnikih in gozdovih. Na več krajih so nam domačini prijazno ponudili okrepčilo. Ves čas smo imeli čudovito oblačno vreme, kakor naročeno za hojo.

Ob 14. uri je bila sv. maša na Zaplazu, ki so mu včasih rekli kar dolenjsko Brezje. Nekaj časa je ta cerkev Marijinega vnebovzeta bolj samevala, danes pa je v obnavljanju, saj je bila izbrana za romarsko središče mlade novomeške škofije.

Po maši nas je čakal avtobus in med vožnjo smo opazovali dolenjske griče, posejane s cerkvicami. Ohladilo se je in začelo deževati - kako dobro, da ni lilo ves dan, kakor je bilo napovedano. Napovedi se nismo ustrašili in bili bogato poplačani. Na Žalostni gori so nas čakali naši avtomobili in polni doživetij smo se odpeljali nazaj proti svojim domovom.

Nekaj trenutkov s tega romanja sem ujela v fotoaparatus in slike si lahko ogledate na naši spletni strani: http://srce.rkc.si/dokumenti/Romanje_Zaplaz.pdf



Odmevi:
Pripravila: Urška Romšak

Žalostna gora-Zaplaz

V nedeljo, 2. maja 2010, sem bila udeleženka na poti romarjev od Žalostne gore do Zaplaza. Noč s sobote na nedeljo je bila zato nekoliko krajša. Že na prvem parkirišču se ugotovila, da se zaradi premalo spanja ne pritožujem samo jaz.

Po uvodnem župnikovem blagoslovu nas je že po nekaj sto metrih hoje pričakalo prijetno presenečenje - okrepčilo. Pot nas je vodila po dolinah in hribčkih prijetne in gostoljubne Dolenjske. V srce se mi je vtisnila pozornost in prijaznost prebivalcev teh krajev. Pri Sv. Roku nas je spet pričakala obložena miza, pogrnjena z

lepimi belimi prti. Pomislila sem, kdaj sama pogrinjam mizo z bleščéče belim prtom: samo kadar so veliki prazniki ali pričakujem posebne goste.

Med sedemurno hojo je bilo dovolj priložnosti za premišljevanje, molitev, občudovanje narave in pogovor. Kadar je bil korak težji in počasnejši, je bilo jasnejše spoznanje, da je to pač romanje. Romarska pot je raznovrstna tako kakor pot našega življenja. Vzpetine, doline, ravnina pa spet vzpetina, vse do končnega romanja.

Pred tridesetimi leti sem že bila na Zaplazu. Zdaj se mi je ponudila priložnost za ponoven obisk in zdelo se mi je prav, da to storim. Moram povedati, da po enem tednu še vedno čutim zadovoljstvo in duhovno moč. Za povabilo bi se zahvalila Bernardi in vsem, ki ste s svojo prijaznostjo prispevali, da je bila pot lažja in res doživeta.

Skupini Srce želim harmonije in pristne povezanosti pri njihovem delovanju!



Koledar prireditev v juniju in juliju

- Vabimo vas k **slavljenju prvih petkov** v Marijino kapelo DS sv. Jožefa: od 17. do 18.40 – sv. spoved v cerkvi sv. Jožefa; ob 19. uri sv. maša v Marijini kapeli; od 19.30 do 20.30 – češčenje v Marijini kapeli.
- Vabimo k **duhovnim večerom** (premišljevanje ob odlomkih Sv. pisma) vsako sredo po večerni maši ob 19.40 v Marijino kapelo Duhovnega središča sv. Jožefa v Ljubljani.
- *Duhovni seminar v Kančevcih: Sam, sama z otroki: 11.-13. junij 2010. Vodi: mag. Dušica Grgič, univ. dipl. psih, in br. Primož Kovač; prijave: GSM: 041/780-109, tel./telefaks 02/554-11-38, e-naslov: dom.duhovnosti.kancevci@rkc.si*
- **ROMANJE PO IGNACIJEVIH STOPINJAH: EVHARISTIJA - VIR IN CILJ NAŠEGA ŽIVLJENJA** od 19.-29. julija 2009. Vodi p. dr. Viljem Lovše. Podrobnosti o potovanju najdete na spletni strani: <http://jezuiti.rkc.si/?q=node/view/1259>
- Ignacijansko središče duhovnosti vabi na **5-dnevne duhovne vaje v tišini**. Vabljeni vsi, ki želite začeti življenje v polnosti sredi vsakdanjega delovnega ritma in ki že imate izkušnje osebne molitve. Duhovne vaje bodo potekale v obnovljenem domu duhovnih vaj (Ignacijev dom) na Poljanah v Ljubljani, in sicer: od 9. do 14. julija 2010 - vodi p. Viljem Lovše. Informacije in prijave pri Sonji Pungertnik: vsak delovni dan med 8. in 14. uro po tel. 051 613 374 ali po e-pošti na naslovu zsi@rkc.si.

VABILO

NA POHOD K SVETEMU PRIMOŽU NAD KAMNIKOM V NEDELJO, 20. JUNIJA 2010

ODHOD: OB 8.15 IZ PRED DUHOVNEGA SREDIŠČA SV. JOŽEFA ALI OB 9.00 IZ STAHOVICE

Pohod bomo združili z zahvalno sv. mašo.

Po zaključku se bomo povесelili ob **divjačinskem golažu z brusnicami in dobri pijači**
ter skupaj preživeli še nekaj prostih uric.

Ljubitelji umetnosti si boste lahko ogledali čudovite freske, ki krasijo to cerkev. Vabljeni tudi otroci!
Zaradi ustreznih priprav je potrebna predhodna prijava po tel. 041 664 842 (Helena) ali na e-naslov:
helena.rescic@kks-kamik.si.

Vabimo vas na

ROMANJE na KOROŠKO.

Zberemo se v nedeljo, 5. (ali 12.) septembra 2010,

pred Duhovnim središčem sv. Jožefa v Ljubljani,
od koder bo ob 7.15 odpeljal avtobus.

Pot bo vodila iz Ljubljane na avstrijsko Koroško, po naših nekdanjih narodnostnih mejah.
Obisk romanske cerkve Gospe Svete.

STROKOVNO VODSTVO: dr. Peter Vencelj

DUHOVNO VODSTVO: p. dr. Viljem Lovše

CENA PREVOZA: 20 € (10 € ob prijavi, 10 € na romanju)

PRIJAVE sprejema **Tomaž Rozman** po telefonu št. 041 647 212 ali na e-naslov rozman.tomaz@amis.net
do vključno 26. julija 2010.

Za pot potrebujemo osebno izkaznico, hrano in pijačo iz popotne torbe in dobro voljo.

V Ljubljano se vrnemo do 19h.

Vabljeni!

Za vas smo prebrali: ZALJUBLJENI V SANJE

Avtor: Sanja Rozman

Pripravil: Vili Granda

Monografija o odvisnosti od odnosov, ki izvirno opiše nastanek, potek in zdravljenje te odvisnosti; prepletena je z resničnimi zgodbami ljudi, ki so se zdravili pri avtorici.

Kadar človek spregovori iz svoje osebne izkušnje, spregovori bolj prepričljivo. Tako tudi Sanja v knjigi spregovori o odgovorih, ki jih je našla na poti svojega lastnega okrevanja. In zato je dvanajsti korak čez dvanajsto stopnico zanj stvarnost. In kakšnih je teh dvanajst korakov (osnova je vzeta iz programa anonimnih alkoholikov):

1. Pred odvisnostjo /alkohol, odnosi, hrana, droge .../ smo sami nemočni.
2. Zdravje nam lahko vrne le višja sila (skupina, družina, urejeni odnosi z ljudmi, narava, Bog).
3. Svojo voljo in življenje zaupamo višji sili (dejavno izročanje stvarnosti današnjega dneva).
4. Temeljna inventura lastne notranjosti.
5. Odkrito smo povedali svoje zablode sebi in drugemu človeku.
6. Odprli smo se višji sili, da nam pomaga odstraniti vse te napake.
7. Zavedamo se stvarnosti, v kateri si potrpežljivo prizadevamo za novo življenje, dialog in rast.
8. Seznam ljudi, ki smo jih prizadeli, da bomo na novo uredili odnos z njimi.
9. S temi ljudmi vse urejamo - kolikor je mogoče, razen če bi to koga znova prizadelo.
10. Inventuro pri sebi nadaljujemo in sproti spoznavamo svoje zmote.
11. Z razmišljanjem se poglobljamo vase in v druge, kulturno se bogatimo.
12. Ko se duhovno prebudimo, poskušamo to sporočilo prenesti še drugim odvisnikom.

Sanjo sem konec leta 2007 tudi sam poslušal na Dragi z mladimi. Njen del na okrogli mizi je bil namenjen prav zasvojenostim in njihovemu zdravljenju. Takrat je na provokativno vprašanje, kako je prepričana, da njen sistem deluje, odgovorila približno takole:

"Vsak človek potrebuje svoj lastni sistem, v katerem najustrezneje deluje. Če je v tem sistemu kaj narobe, je prav, da ga drugi opozorijo na to. Vendar lahko svoj sistem spremeni le vsak sam. Tudi jaz poslušam, kaj mi o meni in mojem sistemu povedo drugi. Če slišim kaj dobrega, kaj novega, tudi kaj provokativnega, preverim, ali to spada v moj sistem. Nato preverim, ali bi to lahko vključila vanj. Šele če tega nikakor ne morem sprejeti, to zavrnem. Tako je moj sistem vedno poln vprašanj, ki si jih zastavljam. Nikomur ne govorim, da je edini, ki deluje. Toda vsakemu lahko pogledam v oči in mu rečem, da zame deluje! In vsem vam želim, da bi našli svoj sistem, ki bi deloval tudi pri vas in za vas!"

Oglasi, obvestila

- **Srečanje** skupine Srce bo v ponedeljek, 24. maja 2010, datumi prihodnjih srečanj pa so: 21. junij ter poletni srečanja 26. julija in 30. avgusta 2010.
- **Prostovoljne prispevke** lahko oddate na vsakem srečanju skupine SRCE **Cvetki Videnič**. Če vam bolj ustreza, jih nakažite na transakcijski račun Duhovnega središča sv. Jožefa št. 02014-0253671357, s pripisom: za skupino SRCE (darovi za Duhovno središče, Nova Ljubljanska banka, d. d., podružnica Moste). Se priporočamo - blagajna je bolj suha ...

Svetovalnica za pomoč ljudem v stiski: v DSJ-ZSI deluje svetovalnica za pomoč ljudem v stiski, v kateri strokovnjaki pomagajo v osebnih stiskah, pri težavah v odnosih, pri vzgoji in partnerstvu, tudi razvezanim in glede oseb s posebnimi potrebami.

Informacije in naročanje: vsak delovni dan med 13. in 14. uro po tel. 01/2322-077.

* * *

- Vsi bralci glasila SRCE ste nagovorjeni, da ga popestrite in obogatite s svojim prispevkom. Pošljite ga po e-pošti: helena.rescic@kks-kamnik.si, ali na naslov: Helena Reščič Granda, Ljubljanska 21e, 1241 Kamnik.
- **Urejena je naša spletna stran na naslovu:** <http://srce.rkc.si/>. Tam si že lahko ogledate vse druge številke glasila SRCE, novice skupine SRCE, arhivske mape, fotogalerijo ... Če želite kaj dodati, ste lepo povabljeni, da pošljete svoje prispevke Igorju Ribiču ali Viliju Grandi.